පටුන	පිටුව

ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

I කොටස

1 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

I	-	02
II	-	02
III	-	02
IV	-	02
V	-	02
VI	-	02
VII	-	02
VIII	-	02
IX	-	02
X	-	02
ලකුණු		**20**

2 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	03
iii	-	05
iv	-	05
ලකුණු		16

3 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	05
ලකුණු		16

4 ප්‍රශ්නය

I	-	04
II	-	03
III	-	03
IV (a)	-	03
(b)	-	03
ලකුණු		**16**

5 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	05
ලකුණු		**16**

6 ප්‍රශ්නය

i	-	02
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	06
ලකුණු =		**16**

7 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	03
iii	-	05
iv	-	05
ලකුණු =		**16**

8 ප්‍රශ්නය

i	-	04
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	04
v	-	04

කොටස් 04 කට ලකුණු = **16**

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 50 දක්වා 50 x 01 =50

II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

1 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 25

තෝරාගනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රශ්න දෙකට 02 x 20 = ලකුණු 40

එකතුව 25 + 40 = ලකුණු 65

II කොටස

5 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 25

තෝරාගනු ලබන අනෙක් ප්‍රශ්න තුනට 03 x 20 = ලකුණු 60

එකතුව 25 + 60 = ලකුණු 85

II පත්‍රයේ මුළු ලකුණු

65 + 85 = ලකුණු 150

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

I පත්‍රයේ ලකුණු = 50

II පත්‍රයේ ලකුණු = 150

එකතුව 50 + 150 = ලකුණු 200

අවසාන ලකුණු 200÷ 2 =ලකුණු 100

ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම සඳහා උපදෙස්

- එක් එක් අයදුම්කරුවාට හිමි ලකුණු, ලැයිස්තුවේ ප්‍රශ්න අංකවලට අනුකූලව යෙදිය යුතුය.
- ප්‍රශ්න අංකයට ඉදිරියෙන් ප්‍රශ්නයට නියමිත මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.
- ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී පැහැදිලිව ඉලක්කම් සටහන් කරන්න.
- ලකුණු ඇතුලත් කිරීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එක් ඉරකින් කපා, කෙටි අත්සන යොදාපැහැදිලිව ලියන්න.
- මැකීම හෝ මකන දියර(Correction Fluid)හෝ භාවිතා නොකරන්න.
- ලකුණු සටහන් කළ හා පරීක්ෂාකරන ලද පරීක්ෂකවරුන් දෙදෙනාම ලකුණු ලැයිස්තුවල අත්සන් කිරීම හා සංකේත අංක යෙදීම කළ යුතුවේ.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා නව විෂය නිර්දේශය - 2019

අරමුණු

- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීමේ ක්‍රියාවලිය තුළින් අභිමතාර්ථවලට ප්‍රවේශ වී ඇති බව මැන බැලීම සඳහා I පත්‍රයෙහි සහ II පත්‍රයෙහි ප්‍රශ්න සකස් කර ඇත.
- ප්‍රධාන නිපුණතා 14 ක ට අදාළව ඒ එකිනෙකෙහි නිපුණතා මට්ටම්වලට අනුකූල වන පරිදි මෙම විෂයෙහි ප්‍රශ්න සකසා ඇත.
- සිසුන්ගේ දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප මෙන්ම සංස්ලේෂණ, විශ්ලේෂණ, ඇගයීම් වැනි උසස් මානසික හැකියා ද මැන බැලීම මෙයින් අපේක්ෂිතය.

I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

- බහුවරණ ප්‍රශ්න 50 කින් සමන්විත මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයේ එක් එක් නිපුණතාවලට අදාළ වන සේ ප්‍රශ්න සකස් කර ඇත.
- 01 සිට 04 දක්වා ප්‍රශ්න සකස් කර ඇත්තේ ''ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීමට සැලසුම් සකස් කිරීම'' යන නිපුණතා මට්ටම් ඔස්සේය. 01, 03, 04 යන ප්‍රශ්නවලින් දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය පිළිබඳ හැකියාවන් ද, 02 වන ප්‍රශ්නයෙන් උසස් මානසික හැකියාවන් ද ඇගයීමට ලක්කර ඇත.
- ආහාර හා පෝෂණය, ආහාර පරිරක්ෂණය විෂයය කරුණුවලට අදාළ 05 වන ප්‍රශ්නයේ සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ අපේක්ෂකයින්ගේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මෙන්ම ප්‍රායෝගික කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීම පිළිබඳවය.
- ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 28 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න ඇඟළුම් කර්මාන්තය හා රෙදිපිළි තාක්ෂණයට අදාළ නිපුණතා මැන බැලීම සඳහා සකස් කර ඇත. ඒවායින් දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ පරීක්ෂණ, නිරීක්ෂණ, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රගුණ කිරීම අපේක්ෂිතය.
- ප්‍රශ්න අංක 29 සිට 32 දක්වා ප්‍රශ්න ''අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය'' කර ගැනීමට අදාළ නිපුණතා අරමුණු ඇතිව සකස්කර ඇත. දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා කුසලතා මැන බැලීමට මෙම ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත.
- ප්‍රශ්න අංක 33 සිට 36 දක්වා ප්‍රශ්න 04 ක් ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ විවේක කාලය ඵලදායිව ගත කිරීමට හා සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලීම සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇති නිපුණතා ඔස්සේ ය. මෙහිදි ද දැනුම, අවබෝධය හා කුසලතා මැන බලයි.
- දෛනික කටයුතු සඳහා සැපයෙන සේවාවන් කළමනාකරණය කිරීමට අදාළ නිපුණතා මැන බැලීම් සඳහා ප්‍රශ්න අංක 37 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න සකසා ඇත. මෙමගින් දැනුම, කුසලතා, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා හි නිපුණතා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.
- සම්පත් ප්‍රශස්ත ලෙස පරිභෝජනය කරමින් පරිසර හිතකාමී පරිසරයක් ගොඩනැගිම යන නිපුණතාව අරමුණු කරගෙන 41 වන ප්‍රශ්නයේ සිට 44 වන ප්‍රශ්නය දක්වා ප්‍රශ්න සකසා ඇත්තේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ කුසලතා ඇගයීම සඳහා ය.
- 45 සිට 48 දක්වා ප්‍රශ්න නව යොවුන්වියෙහි සංවර්ධනයේ ස්වභාවය විමසමින් පෞරුෂ සංවර්ධනය ඇති කිරීම පිළිබඳ නිපුණතා ඔස්සේ සකස් වී ඇත. මෙහිදී දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මෙන්ම උසස් මානසික හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.
- සාර්ථක ලෙස සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමේ නිපුණතාවට අදාළ විෂය කරුණු ඔස්සේ 49 සහ 50 ප්‍රශ්න දෙක සකස් කර ඇත. ව්‍යවසායකත්වයට යොමු කිරීමට අදාළ මූලික කුසලතා මෙමගින් ඇගයීමට ලක්කර ඇත.

II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

- මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය ප්‍රශ්න 08 කින් සමන්විත වන අතර පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. පළමු ප්‍රශ්නය නිපුණතා කිහිපයක විවිධ නිපුණතා මට්ටම් වලට අදාළ විෂය කරුණු වලට සකස් කර ඇති අතර මෙම ප්‍රශ්න තුලින් දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය පිලිබඳ හැකියා ඇගයීම අපේක්ෂිතය.
- දෙවන ප්‍රශ්නය ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය හා සම්බන්ධ නිපුණතා ඔස්සේ සකස් කර ඇත. එහිදි දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතයට අමතරව ප්‍රායෝගික හැකියා සාධනයට ලක්කර ඇත.
- ආහාර හා පෝෂණය විෂය කරුණු අලලා සකස් කර ඇති 03 වන ප්‍රශ්නයෙන් දැනුම, අවබෝධය භාවිතය හා ප්‍රායෝගික කුසලතා ඇගයීමට ලක්කර ඇත.
- 04 වැනි ප්‍රශ්නය ආහාර පරිරක්‍ෂණය පිලිබඳ විෂය කරුණු වලට අදාලව සකස් කර ඇති අතර දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය සහ ප්‍රායෝගික කුසලතා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.
- 05 ප්‍රශ්නයේ රෙදිපිලි තාක්‍ෂණය පිළිබඳව සිසුන්ගේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය හා ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලීම සිදු කරයි.
- සම්පත් පරිභෝජනය පිළිබඳ නිපුණතා අරමුණු කරගෙන 06 වෙනි ප්‍රශ්ණය සකස් කර ඇත. මෙමගින් සිසුන් තුල ඇති දැනුම කුසලතා, පිළිබඳ දැනුම මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.
- 07 වෙනි ප්‍රශ්නයේ දී නව යොවුන්වියේ පෞරුෂ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය, පිළිබඳව ඇගයීම සිදුකර ඇත.
- විවිධ මාතෘකා වලට අදාලව 08 වෙනි ප්‍රශ්නය සකස් කර ඇත්තේ සටහන් ලිවීමටය. නිපුණතා කිහිපයක විෂය කරුණු මෙම ප්‍රශ්න වලින් ඉදිරිපත් කර ඇත. එමගින් දැනුම, කුසලතා සහ භාවිතය, මැන බැලීම අපේක්‍ෂා කෙරේ.

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2019 අගෝස්තු
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2019 ஓகஸ்ற்
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, August 2019

2019.08.22 / 0830 - 1030

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I
மனைப் பொருளியல் I
Home Economics I

28 S I

පැය දෙකයි
இரண்டு மணித்தியாலம்
Two hours

උපදෙස්:
- ※ **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ※ උත්තර පත්‍රයේ නියමිත ස්ථානයේ ඔබේ **විභාග අංකය** ලියන්න.
- ※ උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා පිළිපදින්න.
- ※ **1** සිට **50** තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1), (2), (3), (4), (5) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරාගෙන, එය **උත්තර පත්‍රයේ පසුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කතිරයක්** (X) **යොදා දක්වන්න.**

1. නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංගයක් හා මූලධර්මයක් පිළිවෙළින්,
(1) රිද්මය සහ වයනය වේ.
(2) හැඩය සහ සමානුපාතය වේ.
(3) ඒකමිතිය සහ රිද්මය වේ.
(4) අවධාරණය සහ වර්ණය වේ.
(5) වයනය සහ හැඩය වේ.

2. බාහිර සහ අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) උස බිත්ති සහිත කාමරයක අභ්‍යන්තර අවකාශයේ තැබීමට දිගින් සහ පළලින් වැඩි ගෘහභාණ්ඩ සුදුසු වේ.
(2) භූ දර්ශනයට ගැළපෙන ආකාරයට ගමන් කිරීමේ අවකාශ සකස් කිරීම සංසරණය ලෙස හැඳින්වෙයි.
(3) කාමරයකට ස්වාභාවික ආලෝකය ලබා ගැනීම සඳහා වහලයට පාරභාෂක වීදුරු යෙදීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.
(4) ගොඩනැගිලිවල බිත්ති සඳහා සිමෙන්ති ගල් භාවිත කිරීමෙන් ඇතුළත රත්වීම අඩු කර ගත හැකි වේ.
(5) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී ශාක විවිධ හැඩවලට කප්පාදු කිරීමෙන් සුමට භූ දර්ශනයක් සකස් කර ගත හැකි ය.

3. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) කැබිනෙට්ටුවක් මත අසමාන වස්තු දෙකක් මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ සිට සමාන දුරකින් තැබීමෙන් සමමිතික තුලනය පෙන්වයි.
(2) ප්‍රාථමික වර්ණ දෙකක් විවිධ ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් ද්විතීයික වර්ණ සෑදේ.
(3) නිර්මාණයක, එකම ලක්ෂණය විවිධ ආකාරවලින් පෙන්නුම් කිරීම ආසාත්මක රිද්මයයි.
(4) උපාංගවල හැඩය, වර්ණය සහ වයනයෙහි එකඟතාව තුළින් ඒකමිතිය පෙන්වයි.
(5) කුඩා කාමරයක් තුළ ගෘහභාණ්ඩ කට්ටල දෙකක් එකිනෙකට ආසන්නව තැබීමෙන් සමානුපාතික බව පිළිබිඹු කරයි.

4. ගොඩනැගිලි සහ භූ දර්ශන නිර්මාණය පිළිබඳ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) නිර්මාණ ශිල්පියාගේ මනසෙහි ඇති මූලික නිර්මාණාත්මක අදහස සන්දර්භය ලෙස හඳුන්වයි.
(2) උපයෝගීතාව රැකගත හැකි ආකාරයට අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය කළ යුතු ය.
(3) නිර්මාණකරණයේ දී හැඩය, ප්‍රමාණය සහ උස පිළිබඳව අවධාරණය කළ යුතු ය.
(4) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී දියඇලි සහ පොකුණු උපාංග ලෙස සලකනු ලබයි.
(5) වරිච්චි බිත්ති සහ පොල් අතු වහලය සහිත නිවාස ඉදිකිරීම, ශ්‍රී ලංකාවේ භූ දර්ශන නිර්මාණයේ ආරම්භය ලෙස සලකනු ලබයි.

5. කාබොහයිඩ්‍රේට දෙකක් අඩංගු කාණ්ඩය මින් කුමක් ද?
(1) මියුසින් සහ කොලැජන්
(2) කොලැජන් සහ ඉලාස්ටින්
(3) ලිග්නින් සහ පෙක්ටින්
(4) මියුසින් සහ ලිග්නින්
(5) ඉලාස්ටින් සහ පෙක්ටින්

6. අත්‍යාවශ්‍ය **නොවන** ඇමයිනෝ අම්ල දෙකක් වන්නේ,
(1) ත්‍රියොනීන් සහ ප්‍රෝලීන් ය. (2) ලියුසීන් සහ ටයිරොසීන් ය.
(3) ඇලනීන් සහ හිස්ටිඩීන් ය. (4) ආජිනීන් සහ වැලීන් ය.
(5) සිස්ටීන් සහ සෙරීන් ය.

7. පහත සඳහන් මේද අම්ල අතුරෙන් ඔමේගා - 3 මේද අම්ලය වන්නේ,
(1) ලිනොලෙනික් අම්ලය ය.
(2) පාමිටික් අම්ලය ය.
(3) ඇරකිඩොනික් අම්ලය ය.
(4) ලිනොලෙයික් අම්ලය ය.
(5) ඔලෙයික් අම්ලය ය.

8. විටමින් B කාණ්ඩයට අයත් පිරිඩොක්සින් සහ ෆෝලික් අම්ලය හඳුන්වන්නේ පිළිවෙළින්,
(1) විටමින් B_5 සහ B_7 ලෙස ය. (2) විටමින් B_6 සහ B_7 ලෙස ය.
(3) විටමින් B_6 සහ B_9 ලෙස ය. (4) විටමින් B_9 සහ B_{10} ලෙස ය.
(5) විටමින් B_{10} සහ B_{12} ලෙස ය.

9. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් ජලයෙහි කෘත්‍යයක් **නොවන්නේ** කුමක් ද?
(1) ශරීර උෂ්ණත්වය යාමනය කරයි.
(2) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ජීර්ණය සහ අවශෝෂණය සඳහා දායක වෙයි.
(3) සිරුරේ විද්‍යුත් විච්ඡේද්‍ය සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි.
(4) පටකවල ස්ථායීතාව පාලනය කරයි.
(5) සිරුරේ අතිරික්ත විටමින් E සහ K බැහැර කිරීම සඳහා ක්‍රියා කරයි.

10. ආහාර ද්‍රව්‍ය කිහිපයක පෝෂණ අගය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - කැල්සියම් සහ ෆොස්ෆරස් අඩංගු ය.
B - විටමින් A වලින් සරු ය.
C - විටමින් B_2 සහ B_{12} අන්තර්ගත ය.
D - යකඩ බහුල ය.
E - විටමින් C වල මූලාශ්‍රයකි (Source).
මේවායින් කිරිවල පෝෂණ අගය දැක්වෙන ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A සහ B ය. (2) B සහ E ය. (3) A, B සහ C ය. (4) A, C සහ D ය. (5) C, D සහ E ය.

11. ළදරුවන්ගේ ආමාශයේ ඇති ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය කරන අක්‍රිය එන්සයිමය මින් කුමක් ද?
(1) පෙප්සිනෝජන් (2) ප්‍රෝරෙනින් (3) ට්‍රිප්සිනෝජන්
(4) රෙනින් (5) පෙප්සින්

12. ආහාර ජීර්ණයේ දී ග්‍රහණිය තුළ සිදුවන ජීර්ණ ක්‍රියාවක් වන්නේ,
(1) පොලිපෙප්ටයිඩ, ඩයිපෙප්ටයිඩ බවට පත් කිරීමයි.
(2) ඩයිසැකරයිඩ, මොනොසැකරයිඩ බවට පත් කිරීමයි.
(3) ඩයිපෙප්ටයිඩ, ඇමයිනෝ අම්ල බවට පත් කිරීමයි.
(4) පිෂ්ටය, මොනොසැකරයිඩ බවට පත් කිරීමයි.
(5) ප්‍රෝටීන්, ප්‍රෝටියෝස සහ පෙප්ටෝන බවට පත් කිරීමයි.

13. යකඩ ඌනතාවට හේතුවන කරුණක් **නොවන්නේ,**
(1) ෆයිටික් අම්ලය අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමයි.
(2) පරපෝෂිත ආසාදන තිබීමයි.
(3) ආහාරවේල්වලට ආසන්නව තේ පානය කිරීමයි.
(4) සිරුර විජලනයට පත්වීමයි.
(5) ආමාශයික තුවාල ඇතිවීමයි.

14. ජීවන චක්‍රය තුළ පෝෂක අවශ්‍යතාව වැඩි අවධි දෙකක් වන්නේ,
(1) ළදරු සහ වැඩිහිටි අවධිය ය. (2) ළදරු සහ ක්ෂීරණ අවධිය ය.
(3) ළමා සහ නවයොවුන් අවධිය ය. (4) ළමා සහ ගර්භිණී අවධිය ය.
(5) වැඩිහිටි සහ මහළු අවධිය ය.

15. පුද්ගලයකුගේ ශරීර බර පිළිබඳව දර්ශකයක් වන ඉන සහ උකුල අතර අනුපාතයෙහි කඩඉම් සීමා (cut-off) වන්නේ,
(1) පිරිමින්ගේ 0.8 සහ ස්ත්‍රීන්ගේ 0.9 ය. (2) පිරිමින්ගේ 0.7 සහ ස්ත්‍රීන්ගේ 0.8 ය.
(3) පිරිමින්ගේ 0.8 සහ ස්ත්‍රීන්ගේ 0.7 ය. (4) පිරිමින්ගේ 0.9 සහ ස්ත්‍රීන්ගේ 0.8 ය.
(5) පිරිමින්ගේ 0.7 සහ ස්ත්‍රීන්ගේ 0.6 ය.

16. ආමාශයික ප්‍රදාහය ඇති පුද්ගලයකු තුළ පැවැතිය යුතු යහපත් ආහාර පුරුද්දක් වන්නේ,
(1) සීනි සහ පැණිරස ආහාර පාලනය කිරීමයි.
(2) තන්තුමය ආහාර අඩංගු කර ගැනීමයි.
(3) රාත්‍රී ආහාරවේල ප්‍රමාද කිරීමයි.
(4) කිරි පරිභෝජනය සීමා කිරීමයි.
(5) එක්වරකට අඩු ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීමයි.

17. ආහාර පිසීමේ දී භාවිත කරන උකු කාරකයක් සහ මෘදු කාරකයක් පිළිවෙළින් අඩංගු වන වරණය තෝරන්න.
(1) සීනි සහ කුරුඳු (2) පොල්කිරි සහ තක්කාලි
(3) හාල්පිටි සහ ඉඟුරු (4) විනාකිරි සහ සියඹලා
(5) සුදුළූණු සහ ගොරකා

18. බිත්තරයක් පෝච් කිරීමේ දී (Poaching) තාපය සංක්‍රාමණය වන ක්‍රම/ක්‍රමය වන්නේ,
(1) සන්නයනය සහ සංවහනයයි. (2) සංවහනය සහ විකිරණයයි.
(3) සන්නයනය සහ විකිරණයයි. (4) සංවහනය පමණි.
(5) සන්නයනය පමණි.

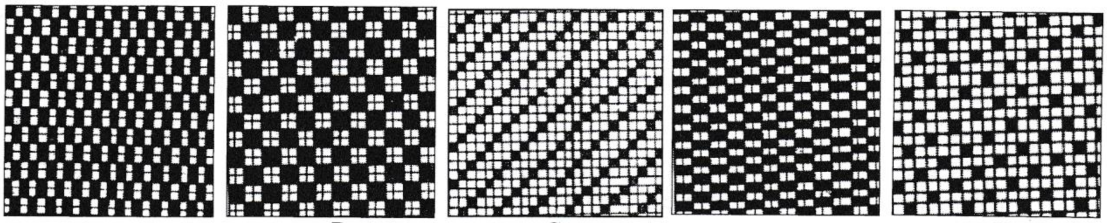
19. ක්ෂුද්‍රජීවීන් මගින් ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන බාහිර සාධක දෙකක් වන්නේ,
(1) තෙතමනය සහ pH අගය ය.
(2) සාපේක්ෂ ආර්ද්‍රතාව සහ පෝෂක ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය ය.
(3) වායුගෝලීය ඔක්සිජන් සහ සාපේක්ෂ ආර්ද්‍රතාව ය.
(4) වායුගෝලීය ඔක්සිජන් සහ pH අගය ය.
(5) තෙතමනය සහ පෝෂක ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය ය.

20. තාප ප්‍රතිකාරය මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - ආහාරයේ අඩංගු ව්‍යාධිජනක ජීවීන් විනාශ කිරීම සහ ඇතැම් එන්සයිම නිශේධනය කිරීම පැස්ටරීකරණයේ අරමුණයි.
B - උපරිතාප ක්‍රමයේ දී (UHT) ඇසුරුම් කරන ලද ආහාරය 130°–150° C උෂ්ණත්වයක විනාඩි කිහිපයක් තබයි.
C - ශීතනයේ දී ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියා සම්පූර්ණයෙන් නිශේධනය නො වේ.
D - අධිශීතනයේ දී ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් සුරක්ෂිත වේ.
මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A සහ B ය. (2) A සහ C ය. (3) B සහ D ය. (4) A, C සහ D ය. (5) B, C සහ D ය.

21. තනිනූලේ දම්වැල් මැස්ම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - බොත්තම් කාස මැසීමට සහ බොත්තම් ඇල්ලීමට යොදා ගනියි.
B - මැසීම සඳහා වක් වූ ඉඳිකටුවක් භාවිත කරයි.
C - පහසුවෙන් ගැලවී යන මැස්මකි.
D - මැස්ම අවසන් කිරීම සඳහා ආපසු මැස්ම කිහිපයක් මසයි.
මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A සහ B ය. (2) A සහ C ය. (3) A සහ D ය. (4) B සහ C ය. (5) B සහ D ය.

22. පහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ්, රෙදිපිළි විරංජනය කිරීම සඳහා භාවිත කරන ඔක්සිහාරක විරංජකයකි.
(2) වාම් වියමන සහිත රෙදි ශක්තිමත් බවින් අඩු වේ.
(3) නයිලෝන් කෙඳි නිෂ්පාදනයේ දී සෑදෙන ද්‍රාවණය, ද්‍රවායන කැටීම මගින් කෙඳි බවට පත් කරයි.
(4) හරස් ගෙතුම් ක්‍රමයට ගොතන ලද රෙදි දික් අතට ඇදීම වැඩි ය.
(5) ලෝම රෙදිවලට ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගෙන් වැඩි හානි සිදු වේ.

23. ඇඟිලිවලින් කුඩුකල නොහැකි ගුලියක් ඉතිරි වන්නේ පහත සඳහන් කුමන රෙදි වර්ගය පිළිස්සීමේ දී ද?
(1) නයිලෝන් (2) කපු
(3) සෙලියුලෝස් ඇසිටේට් (4) ලෝම
(5) ඇස්බැස්ටෝස්

24. 

A B C D E

ජටා වියමන සහ සැටින් වියමන පිළිවෙළින් දැක්වෙන රූපසටහන් වන්නේ,

(1) A සහ B ය. (2) A සහ C ය. (3) B සහ D ය.
(4) B සහ E ය. (5) D සහ E ය.

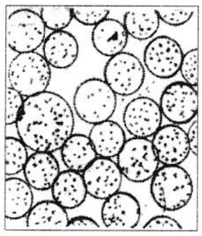
25. රෙදිපිළි සේදීමේ දී හැකිලීම වැළැක්වීම සඳහා සිදු කරන ප්‍රතිකාරයක් වන්නේ,

(1) විරංජනයයි. (2) සැන්ෆරීකරණයයි. (3) ෆෙල්ට් කිරීමයි.
(4) මලහරණයයි. (5) මසරීකරණයයි.

26. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) අක්වක් අගුලු මැස්ම යෙදීමේ දී රෙද්දෙහි මතුපිටින් සහ නොපිටින් මැස්ම එකිනෙකට වෙනස්ව දිස් වේ.
(2) නිමිඇඳුම් කර්මාන්තයේ දී රෙදි කැපීම සඳහා සෘජු හා පටි කැපුම් තල පමණක් භාවිත වේ.
(3) ටෙරලින් හා රෙයෝන් පුනර්ජනිත කෙඳි කාණ්ඩයට අයත් වේ.
(4) ඕවර්ලොක් මැස්ම භාවිත වන්නේ අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස ය.
(5) ජලරෝධක නිමාව සහිත රෙදිවලින් නිම වූ ඇඳුම් සිරුරට සුවපහසුවක් ගෙන දෙයි.

27. මෙම රූපසටහනේ දැක්වෙන්නේ කෙඳි විශේෂයක හරස්කඩ ව්‍යුහයයි. මෙම කෙඳි විශේෂය වන්නේ,



(1) මසර කරන ලද කපු ය.
(2) පොලිඑස්ටර් ය.
(3) සේද ය.
(4) ලිනන් ය.
(5) රෙයෝන් ය.

28. සාය පතරොම නිර්මාණය හා මැසීම සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) සාය පතරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී ඉන සිට උකුල දක්වා උස සෙන්ටිමීටර 21.5 ලෙස සැලකේ.
(2) අංශය හැඩ කිරීම සඳහා උකුල මිනුමේ සිට සෙන්ටිමීටර 1ක් පහත් කළ යුතු ය.
(3) සායෙහි ඉදිරිපස පතරොමට ආර දෙකක් යොදනු ඇත.
(4) ඉන ආර මැසීමේ දී මැද නැම්ම දෙසට හරවා මැසිය යුතු ය.
(5) සාය මැසීමේ දී පිටුපස විවරය සඳහා සෙන්ටිමීටර 1 ක මැහුම් වාසි තැබිය යුතු ය.

29. අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ගුණාංග වන්නේ,

(1) තරඟකාරීබව සහ ආකර්ශනය ය. (2) ආකර්ශනය සහ සංකාසනය ය.
(3) සංකාසනය සහ නායකත්වය ය. (4) නායකත්වය සහ ආකර්ශනය ය.
(5) තරඟකාරීබව සහ නායකත්වය ය.

30. වාචික සන්නිවේදනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?

(1) තහවුරු කර ගැනීමේ හැකියාව වැඩි වීම.
(2) ප්‍රතිචාර ලැබීම ප්‍රමාද වීම.
(3) නැවත නැවත අධ්‍යයනය කිරීමට පහසු වීම.
(4) අන්‍යයන්ගේ අවධානය යොමු කර ගත හැකි වීම.
(5) අපැහැදිලි අවස්ථා පැහැදිලි කර ගැනීමට පහසු වීම.

31. පුද්ගලයින් අතර සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමේ දී 'සංසිද්ධි කථිකාවත' යනු,

(1) පුද්ගලයින් අතර මූලික සංවාදය ගොඩනැගීමයි.
(2) පුද්ගල මතවාද ප්‍රකාශ කිරීමයි.
(3) අවධානයෙන් යුතුව අන්‍යයන්ට ඇහුම්කන් දීමයි.
(4) තම රුචිකත්වය අනුව සාකච්ඡා කිරීමයි.
(5) සාකච්ඡා මගින් ඵලදායී තීරණයකට එළඹීමයි.

32. සම්මුඛ පරීක්ෂණයක දී අසනු ලබන ප්‍රශ්න වර්ග තුනක් පහත දැක් වේ.
A - ආවෘත ප්‍රශ්න
B - විවෘත ප්‍රශ්න
C - වැඩ කිරීමට ඇති කැමැත්ත පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රශ්න
ඉහත ප්‍රශ්න වර්ග අතුරෙන් සන්නිවේදන හැකියාව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ,
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි.
(4) A සහ B පමණි. (5) A සහ C පමණි.

33. 'ප්‍රයාණ සංචරණය' ට අයත් ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,
(1) වනෝද්‍යාන කරා යාම ය.
(2) ගොවිපොළ නැරඹීම ය.
(3) කඳු නැගීම ය.
(4) මුහුදු වෙරළේ ඇවිදීම ය.
(5) පූජනීය ස්ථාන වන්දනා කිරීම ය.

34. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් සංචරණය පිළිබඳ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) විවේක කාලය ගත කිරීමේ ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකමක් වේ.
(2) සුපුරුදු පරිසරයෙන් වෙනස් ස්ථානයකට විස්ථාපනය වේ.
(3) යම් පාරිතෝෂිකයක් ලැබීමේ අදහසින් තොරව කිසියම් ස්ථානයකට යාම වේ.
(4) ගත කරන උපරිම කාල සීමාව මාස 10කට නොඅඩු වේ.
(5) කිසියම් ස්ථානයක අවම වශයෙන් එක් රාත්‍රියක්වත් ගත කිරීම සිදු වේ.

35. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් 'රාශිගත සංචරණය' පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) නවීන සංචරණ ධාරාවක් වේ.
(2) පරිසරයට අවම සෘණාත්මක බලපෑමක් ඇති වේ.
(3) ජනප්‍රිය සංචාරක ස්ථාන වෙත යොමු වෙයි.
(4) ගැඹුරින් අත්දැකීම් ලබාගත හැකි ය.
(5) ඉතා කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස සංචරණය කරයි.

36. සලකා බලනු ලබන රටෙහි ආර්ථික බල ප්‍රදේශය තුළට අනේවාසික ආගන්තුකයින් සංචරණය වීම හඳුන්වන්නේ,
(1) බාහිර යොමුගත සංචරණය ලෙස ය.
(2) අභ්‍යන්තර සංචරණය ලෙස ය.
(3) අභ්‍යන්තර යොමුගත සංචරණය ලෙස ය.
(4) ජාතික සංචරණය ලෙස ය.
(5) දේශීය සංචරණය ලෙස ය.

37. ගෘහයට සැපයෙන සේවාවන් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ජලයේ උෂ්ණත්වය හා pH අගය මැනීම, පරිභෝජනය සඳහා ජලයෙහි යෝග්‍යතාව පරීක්ෂා කිරීමට භාවිත කරන භෞතික පරීක්ෂණ දෙකකි.
(2) මුළුතැන්ගෙයි භාවිත වන දෙවුම් බේසම සඳහා ජලය සපයන නළයෙහි විෂ්කම්භය මිලිමීටර 25ක් විය යුතු ය.
(3) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික විදුලි බල පද්ධතියෙහි එකලා විදුලිය 110V වේ.
(4) නිවසක භාවිත වන සුසංහිත විදුලි පහනක ආයු කාලය ප්‍රතිදීප්ත පහනකට වඩා වැඩි ය.
(5) විදුලි පරිභෝජනයේ දී විදුලි ඒකකයක් ලෙස සැලකෙන්නේ කිලෝවොට් එකකි.

38. ජල පරිහරණය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ. මින් නිරවද්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) රෙදි සේදීමට යොදා ගත් ජලය පූතික ටැංකියකට බැහැර කළ යුතු ය.
(2) වැසි ජලයෙහි කඨිනත්වය නිසා රෙදි සේදීමේ ක්‍රියාවලියට යෝග්‍ය නො වේ.
(3) රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර භාවිතයේ දී අඩු රෙදි ප්‍රමාණයක් යොදා ක්‍රියාත්මක කිරීම යහපත් පුරුද්දකි.
(4) ජලයෙහි වෙසෙන ඊ කෝලයි (E-coli) ප්‍රමාණය මැනීමෙන් පානය සඳහා එහි යෝග්‍යතාව තීරණය කර ගත හැකි වේ.
(5) මිනිස් හා සත්ත්ව මළ සමඟ ජලයට එක්වන ක්ෂුද්‍රජීවීන් නිසා මැලේරියාව සහ පිටගැස්ම ඇති විය හැකි ය.

39. විද්‍යුත් ශක්තිය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) තාප හානිය වළක්වා ගැනීම සඳහා ගිල්ලුම් තාපකයකට වඩා තාපන ඵලකය භාවිතය යෝග්‍ය වේ.
(2) විදුලි සැපයුමක විභව අන්තරය මනිනු ලබන්නේ වෝල්ට් (V) වලිනි.
(3) සන්නායකයක් තුළ ගලායන ඉලෙක්ට්‍රෝන ප්‍රමාණය මනිනු ලබන්නේ ඕම් වලිනි.
(4) සජීවී රැහැන තුළින් නිවසට සැපයෙන විදුලිය පළමුවෙන් සේවා විලායකය තුළින් ගමන් කරයි.
(5) සාගර තරංග, ජෛව ස්කන්ධ සහ ගල් අඟුරු පුනර්ජනනීය ශක්ති ප්‍රභව වේ.

40. ජාතික ජල සම්පාදන හා ජලාපවහන මණ්ඩලය මගින් ලබාදෙන ජල සැපයුම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - ශ්‍රී ලංකාවේ ජල පරිභෝජනය සඳහා අය ක්‍රම තුනක් භාවිත වේ.
B - ජල ඒකකයක් සඳහා රු. 160.00ක ප්‍රාග්ධන මෙහෙයුම් හා නඩත්තු වියදමක් මණ්ඩලය විසින් දරයි.
C - ජලයෙහි ක්‍රෝමියම්, ඊයම් වැනි මූලද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම නිසා පානීය ජලය ලෙස භාවිත කිරීම නුසුදුසු වේ.
මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) A සහ B පමණි. (4) A සහ C පමණි. (5) B සහ C පමණි.

41. අවට පරිසරයට, හරිතාගාර වායු විමෝචනය අඩුවෙන් ම සිදුවන්නේ,
(1) පානීය ජල බෝතල් භාවිතයේ දී ය.
(2) ජෛව ඉන්ධන භාවිත කිරීමේ දී ය.
(3) සැකසූ ආහාර පරිභෝජනය කිරීමේ දී ය.
(4) උදුන්වලින් කහ දැල්ල නිකුත් වීමේ දී ය.
(5) ශීතකරණ භාවිත කිරීමේ දී ය.

42. 'හරිතාගාර ආවරණය' පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.
A - රුක්රෝපණ වැඩසටහන් මගින් හරිතාගාර ආවරණය වේගවත් වේ.
B - ඉවැසි හරිතාගාර ආවරණය නිසා අයිස් කඳු (ග්ලැසියර්) දියවීම සිදු වේ.
C - හරිතාගාර ආවරණය නොමැති නම් පෘථිවි වායුගෝලයේ උෂ්ණත්වය -18 °C පමණ වේ.
D - වී වගාව හරිතාගාර ආවරණය අවම කරයි.
මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A සහ B පමණි. (2) B සහ C පමණි.
(3) A, B සහ C පමණි. (4) A, B සහ D පමණි.
(5) B, C සහ D පමණි.

43. ක්‍රියාකාරී ආහාරයක් සහ ඖෂධීය ආහාරයක් වන්නේ පිළිවෙළින්,
(1) තක්කාලි සහ සෝයා ය. (2) යෝගට් සහ ගොටුකොළ ය.
(3) ගොටුකොළ සහ නිවිති ය. (4) කැරට් සහ මුකුණුවැන්න ය.
(5) යෝගට් සහ තක්කාලි ය.

44. අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ දී භාවිත කරන පරිසර හිතකාමී ක්‍රමයක් **නොවන්නේ**,
(1) වෙන් කිරීම සහ ප්‍රතිචක්‍රීකරණයයි.
(2) කාබනික ද්‍රව්‍ය වියෝජනයෙන් කොම්පෝස්ට් සෑදීමයි.
(3) කාණු කපා සනද්‍රව්‍ය සුසංහිතව ඇසිරීමයි.
(4) වෙරළෙන් කිලෝමීටර 30ක් පමණ දුරින් මුහුදට මුදා හැරීමයි.
(5) ජීව වායුව නිපදවීමයි.

45. යොවුන්වියෙහි පසුවන ගැහැනු සහ පිරිමි දරුවන්ගේ කායික වර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) යොවුන්වියෙහි ආරම්භය එකම වයස් සීමාවක් තුළ සිදු වෙයි.
(2) ස්වරාලය විශාල වීම දක්නට ලැබෙයි.
(3) ප්‍රජනක හෝමෝන ක්‍රියාකාරී වෙයි.
(4) පරිණත ප්‍රජනක සෛල ශරීරයේ ගබඩා කර තබයි.
(5) වයස අවුරුදු 17 දී අස්ථි මේරීම අවසන් වෙයි.

46. යොවුන් දරුවන්ගේ මානසික වර්ධනයේ දී පිළිබිඹු වන ලක්ෂණයක් වන්නේ,
(1) පුද්ගල කේන්ද්‍රීය බව ය.
(2) ඇසූ දුටු දෑ අනුවම සත්‍යය තීරණය කිරීම ය.
(3) සංයුක්ත චින්තනයට යොමු වීම ය.
(4) කාලය හා අවකාශය පිළිබඳ තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව තිබීම ය.
(5) ප්‍රත්‍යාවර්තන හැකියාව ආරම්භ වීම ය.

47. යොවුන් දරුවන් සමාජයට යොමුවීමේ දී,

A - වැඩිහිටියන්ට අවනතව ක්‍රියා කරයි.
B - නායකත්වය ගැනීම ඉලක්ක කරයි.
C - සමාජයේ යහපත වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීමට පෙළඹේ.
D - වගකීම් දැරීමට ඉදිරිපත් වේ.

මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) B සහ C පමණි. (3) C සහ D පමණි.
(4) A, B සහ C පමණි. (5) B, C සහ D පමණි.

48. 'ස්ව සංකල්පය' ගොඩනගා ගැනීමට දරුවන් යොමු කිරීමේ දී වැදගත් වන කරුණක් වන්නේ,

(1) දරුවන්ගේ එදිනෙදා වැඩකටයුතුවලට වැඩිහිටියන් මැදිහත් වීමයි.
(2) අනෙක් දරුවන්ගේ විවිධ හැකියා හා සංසන්දනය කිරීමයි.
(3) අභියෝග හා ගැටළු වැඩිහිටියන් විසින් විසඳීමයි.
(4) සුළු ජයග්‍රහණයක දී පවා දරුවන් ඇගයීමට ලක් කිරීමයි.
(5) දරුවන්ගේ දුර්වලතා අන් අය ඉදිරියේ පෙන්වා දීමයි.

49. ව්‍යවසායකත්වය පිළිබඳව සිසු පිරිසක් විසින් ඉදිරිපත් කළ අදහස් කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

A - සේවා ලබාදීම ව්‍යවසායකත්වයට අයත් වේ.
B - අවදානම් දැරීමට යාම ව්‍යාපාරයට හානිකර වේ.
C - තරඟකාරී විශ්ලේෂණය ව්‍යාපාරයකට වැදගත් වේ.
D - ව්‍යාපාරයක සාර්ථකත්වය වැඩි ප්‍රාග්ධනයක් යෙදවීම මත රඳා පවතී.

මින් නිවැරදි අදහස් වන්නේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ C පමණි. (3) B සහ C පමණි. (4) B සහ D පමණි. (5) C සහ D පමණි.

50. ව්‍යාපාරයක ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවීම සඳහා

(1) කළමනාකරණය, ව්‍යවසායකයා මගින් මධ්‍යගතව පවත්වා ගත යුතු ය.
(2) ව්‍යාපාරය තුළ දැඩි නීති රීති පැනවිය යුතු ය.
(3) කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියෙහි පියවර අනුගමනය කළ යුතු ය.
(4) නව අත්හදා බැලීම් සම්පත් නාස්තියක් බව සැලකිය යුතු ය.
(5) දැන්වීම් ප්‍රචාරණය වඩාත් සාර්ථක ක්‍රමය ලෙස පිළිගත යුතු ය.

* * *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය/க.பொ.த. (உயர் தர)ப் பரீட்சை - 2019

නව නිර්දේශය/ புதிய பாடத்திட்டம

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	28	විෂයය பாடம்	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்
I පත්‍රය/பத்திரம் I

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	2	11.	2	21.	2	31.	5	41.	2
02.	2	12.	1	22.	3	32.	2	42.	2
03.	4	13.	4	23.	1	33.	3	43.	2
04.	1	14.	2	24.	4	34.	4	44.	4
05.	3	15.	4	25.	2	35.	3	45.	3
06.	5	16.	5	26.	4	36.	3	46.	4
07.	1	17.	2	27.	2	37.	2	47.	5
08.	3	18.	1	28.	1	38.	4	48.	4
09.	5	19.	3	29.	2	39.	2	49.	2
10.	3	20.	4	30.	5	40.	5	50.	3

✪ විශේෂ උපදෙස්/ விசேட அறிவுறுத்தல் :

එක් පිළිතුරකට/ ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණ බැගින්/புள்ளி வீதம்
මුළු ලකුණු/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 × 50 = 50

II පත්‍රය

<u>පිළිතුරු ලකුණු කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්</u>

- පිළිතුරු ලකුණු කිරීමේ දී රතු පෑනක් භාවිතා කරන්න.
- අයදුම්කරුවන්ගේ පිළිතුරු හොඳින් කියවා බලා එයට අදාල නිවැරදි පිළිතුර ඇති ස්ථානයෙහි හරි (√) ලකුණකින් සලකුණු කරන්න.
- එක් ප්‍රශ්නයකට අදාල අනු කොටස් සියල්ල සඳහා පිළිතුරු උත්තර පත්‍රයේ එකම සථානයේ නොතිබුන ද, පිළිතුර සපයා ඇති ස්ථානය සොයා බලා ලකුණු දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- නිවැරදි පිළිතුරු සලකුණු කළ පසු එම කොටසට හිමි ලකුණු ප්‍රමාණය එම කොටසෙහි මුළු ලකුණු ප්‍රමාණයට අනුපාතික වන පරිදි එහි දකුණු පසින් යෙදිය යුතු වේ.

උදා : $\frac{02}{03}$ $\frac{01}{03}$ ලෙස

- එක් ප්‍රශ්නයකට අදාල පිළිතුරු අවසානයේ එම ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙහි අනු කොටස්වල ලකුණු ද සඳහන් කරමින් මුළු ලකුණු ප්‍රමාණයේ අනුපාතයක් ලෙස දකුණු තීරයේ යෙදිය යුතු වේ.

උදා : (01)
(i) $\frac{02}{03}$ (ii) $\frac{01}{04}$ (iii) 04 (iv) $\frac{01}{06}$ = 02 → $\frac{08}{20}$

- ලකුණු සලකුණු කිරීමේ දී වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එම ලකුණු තනි ඉරකින් කපා නැවත නිවැරදිව සටහන් කර කෙටි අත්සන යොදන්න.
- උත්තරපත්‍රය පරීක්ෂාකර අවසානයෙහි, එක් එක් ප්‍රශ්නයට අයදුම්කරුවන් ලැබූ මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය පළමු පිටුවෙහි අදාල ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙහි සඳහන් කර මුළු එකතුව ද සටහන් කරන්න. දකුණු පස දක්වෙන තීරුව ද අදාල පරිදි සම්පූර්ණ කරන්න.

1. (i) වර්ණවල ගුණාංග **දෙකක්** නම් කර, ඒවා හඳුන්වන්න.

- **වර්ණ නාමය**

  වර්ණ චක්‍රය සෑදි ඇත්තේ වර්ණ නාමයෙන් හැඳින්වෙන වර්ණ වලිනි. ඕනෑම වර්ණයක නාමයකට අයත් භේද රාශියක් ඇත

- **වටිනාකම**

  වර්ණයක ලා බව හා තද බවයි.

- **තීව්‍රතාවය**

  වර්ණයක දීප්තිමත් බව හා අඳුරු බවයි

ලකුණු 02 යි

(ii) ගෘහීය විද්‍යුත් උපකරණයක් නම් කර එහි සිදුවන ශක්ති විපර්යාසය සඳහන් කරන්න.

විද්‍යුත් ශක්තිය → තාප ශක්තිය

- විදුලි උඳුන, විදුලි පෝරණුව
- මල්ටි කුකර්, රයිස් කුකර්
- විදුලි ස්ත්‍රික්කය
- ගිල්ලුම් දගරය (නිමජ්ජන තාපකය)
- තප්ත උඳුන, ශීතකරණය
- විදුලි කේතලය / විදුලි ජෝග්ගුව
- වොෆල් මේකර්
- සැන්විච් ටෝස්ටරය, හිසකේ වියලනය

→ චාලක ශක්තිය

- රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය , වැකුම් ක්ලිනරය
- විදුලි පංකාව, මිශ්‍රකය
- බ්ලෙන්ඩරය, පොලිෂරය
- ග්‍රයින්ඩරය, විදුලි හිරමණය
- වතුර මෝටරය,
- විදුලි මහන යන්ත්‍රය

→ ධ්වනි ශක්තිය

- විදුලි සීනුව

→ ආලෝක ශක්තිය

- විදුලි බල්බය

→ විද්‍යුත් චුම්භක ශක්තිය

- ක්ෂුද්‍ර තරංග උඳුන

ලකුණු 02 යි

(iii) ස්ථුලතාව ඇතිවීම සඳහා බලපාන ආහාරමය නොවන හේතු **දෙකක්** දක්වන්න.

- ව්‍යායාම මඳකම
- මානසික ආතතිය
- ප්‍රවේණිය
- හෝමෝන වල බලපෑම

කරුණු 02 ට ලකුණු 02 යි

(iv) දියවැඩියා රෝගයෙහි සංකූලතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- ඇසේ දෘෂ්ඨිවිතානයට හානිවීම.
- වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීම.
- ස්නායු පද්ධතියට බලපෑම.
- හෘදයාබාද ඇතිවීම.
- ආඝාතය ඇතිවීම.
- දෙපාවල සංවේදිතාව අඩුවීම.
- අධි රුධිර පීඩනය.

කරුණු 02 ට ලකුණු 02 යි

(v) ෆෙල්ට් කිරීම (felting) යනු කුමක් ද?

- විවීම, ගෙතීම වැනි ක්‍රම භාවිත නොකර රෙදිපිළි නිෂ්පාදනය කරන ක්‍රමයකි.
- යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියක් මෙන්ම රසායනික ප්‍රතික්‍රියා, තෙතමනය තාපය ද එක්වීමෙන් මෙය සිදු වේ.
- තාපය, ජල වාෂ්ප සහ පීඩනය යොදාගනිමින් හා පාලනය කරමින් කෙඳි එකට බැඳීමක් සිදු කරයි.
- මෙහිදී සිදුවන යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියේ දී කෙඳි තුනි තට්ටුවක් ලෙස සකසා එයට උඩින් හා යටින් කටුවලින් ඇනීම නිසා කෙඳි එකිනෙකට බැඳේ. මෙම කටු සහිත ඉදිකටු මගින් ඉහළ ඇති කෙඳි පටලැවී පහලට එහි. පහළ ඇති කෙඳි ඉහළට යයි.
- මේ සඳහා වැඩි වශයෙන් ලෝම කෙඳි හා එහි කෙටි කෙඳි යොදාගනි.

ලකුණු 02 යි

(vi) තිර රාමු මුද්‍රණය හඳුන්වන්න.

- රෙදිපිලි අලංකාර කිරීමේ ක්‍රමයකි.
- මේ සඳහා විශේෂ රාමුවක් සකස්කරගත යුතු වේ. මෙම රාමුවට සවිකරන තීරයක් මත මෝස්තරය සටහන් කරයි.
- එම මෝස්තරය ඉතිරි කර පසුබිම මත වර්ණ ආලේප කර එය වියලීමෙන් පසු ඒ මත ලැකර් ගෑමෙන් පසුබිම ශක්තිමත් කරගත හැකි වේ.
- මුද්‍රණයේ දී රාමුවේ කෙලවරකට ඇතුළු කරන සායම්, තෙරපීම මගින් අනෙක් කෙලවර දක්වා ගෙන යයි. මෙහිදි මෝස්තරය තුලින් සායම් ගමන් කර රෙද්ද මත මෝස්තරය සටහන් වේ.
- මේ සඳහා යාන්ත්‍රික ක්‍රම ද භාවිතා කළ හැකිය.

ලකුණු 02 යි

(vii) මානව පාලිත සංචාරක ආකර්ෂණය සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** දක්වන්න.

- **ජාතික වනෝද්‍යාන**

  උදා : යාල (රුහුණ හා නැගෙනහිර) විල්පත්තු, ගල් ඔය, උඩවලවේ, මාදුරු ඔය, වස්ගමුව, සෝමාවතිය, මින්නේරිය, කවුඩුල්ල, හොරගොල්ල, ලාහුගල, පරවි දූපත, ඩෙල්ෆ් දූපත, අඟමැඩිල්ල

- **අභය භූමි**

  උදා : විල්පත්තු (උතුර), වීරවිල තිස්ස කලාපය, කෑගල්ල කුරුළු උයන, මාඉඹුල් කන්ද (නිට්ටඹුව), තබ්බෝව, සිගිරිය වනය, කුමන, කෝකිලායි, හොර්ටන් තැන්න, මින්නේරිය, බෙල්ලන්විල අත්තිඩිය, මුතුරාජවෙල, පදවිය වැව, රූමස්සගල.

- **සංරක්ෂිත ප්‍රදේශ**

  උදා : සිංහරාජ, කන්එළිය, මාදුගග, නාකියාදෙණිය, නකල්ස් (තෙත් බිම්), පිදියගල, ආනවිල්ලුව, මුද්දල, නාමල් උයන (රෝස තිරුවාන), හග්ගල, උඩවත්ත කැලේ (මහනුවර), බඩගමුව (කුරුණෑගල), කිතුල්ගල.

උදාහරණ 02 කට ලකුණු 02 යි

(viii) 'ආහාර පා සළකුණු' (Food foot print) හඳුන්වන්න.

පුද්ගලයෙකුගේ ආහාර පරිභෝජන අවශ්‍යතා ඉටුවීම සඳහා ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී ආහාර පිසීම හා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පිටවන හරිතාගාර වායු ප්‍රමාණය වේ.

ලකුණු 02 **යි**

(ix) සන්නිවේදනයට ඇති බාධා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- පුද්ගලයෙකුගේ අධ්‍යාපන මට්ටම / දැනුම / අත්දැකීම්
- භාෂා අවබෝධය / හැකියාව
- පුද්ගල සබඳතා දුර්වල වීම / අකමැත්ත
- තොරතුරු ග්‍රහණය කිරීමට ඇති අපහසුතා
- අවධානය යොමු නොකිරීම
- පුද්ගල බුද්ධි මට්ටම් අනුව භාෂා හැකියාව වෙනස් වේ. පුද්ගලයාගේ සමාජ පරිසරය අනුව භාෂා හැකියාවන් විවිධ වේ.

කරුණු 02 **කට ලකුණු** 02

(x) දරුවකුගේ මානසික නීරෝගීතාව සඳහා බලපාන සාධක **දෙකක්** දක්වන්න.

- බිඳ වැටුනු අධ්‍යාපනික පරිසරය
- අහිතකර නිවෙස් පරිසරය / පවුල් පරිසරය
- සමාජයීය ගැටළු
- අවතැන් වීම
- ස්වභාවික විපත්
- රෝගී තත්ත්වයන් / මන්ද පෝෂණය
- පාරිසරික හා භෞතික ගැටළු
- ළමා අපචාර
- වෙන් වීම් / වියෝවීම
- යුධමය තත්ත්වයන්

කරුණු 02 **ට ලකුණු** 02 **යි**

මුළු ලකුණු 20 **යි**

2. (i) නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධක **තුනක්** නම් කර, ඒවා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

- සංකල්පය
- භාවිතය
- සන්දර්භය

- **සංකල්පය**

  නව නිර්මාණයක දී ඉඩමේ පවතින සියළුම භෞතික, සමාජීය හා පරිසර සාධක සලකා බැලීමෙන් පසුව නිර්මාණය පිළිබඳව නිර්මාණ ශිල්පියාගේ මනසේ ඇඳෙන මූලික නිර්මාණාත්මක අදහස වේ.

- **භාවිතය**

  නව නිර්මාණයන් ඉදි කිරීමේ දී එය කුමන කාර්යයක් සඳහා යොදා ගන්නේ ද, එය භාවිතා කරන්නේ කවරෙක්ද යන්න පිළිබඳව ද ඔවුන් තුළ ඇති ආකල්ප සමාජ පරිසරය හා ආර්ථික පරිසරය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.

- **සන්දර්භය**

  මෙයට භෞතික පරිසරය, සමාජ පරිසරය, හා ආර්ථික පරිසරය හේතුවේ. භූමියේ පිහිටීම, පස, ශාක ගහණය එහි හැඩය මෙන්ම ප්‍රායෝගික පහසුකම් පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම වේ.

  තවද සමස්ථ ප්‍රදේශයට අයත් ගොඩනැගිලි ජලය ගලායාම, ශාක ගහණය, කාර්මික ප්‍රදේශ වල නිවාස ස්ථානගත නොකිරීම පිළිබඳව සලකා බැලිය යුතුයි.

- **භෞතික පරිසරය නැවත කොටස් දෙකක් යටතේ පෙන්වාදිය හැකිය.**

  - ආසන්න භෞතික පරිසරය
  - සමස්ථ භෞතික පරිසරය

- **සන්දර්භය**

  මෙයට භෞතික පරිසරය, සමාජ පරිසරය, ආර්ථික පරිසරය හේතු වේ.

  - භෞතික පරිසරය නැවත කොටස් දෙකක් යටතේ විස්තර කළ හැකිය. එනම්
    - ආසන්න භෞතික පරිසරය
    - සමස්ථ භෞතික පරිසරය

<u>**ආසන්න භෞතික පරිසරය යනු**</u> භූමියේ පිහිටීම, පාංශු වර්ගය, ශාක ගහණය, එහි හැඩය මෙන්ම ප්‍රායෝගික පහසුකම් ආසන්න භෞතික පරිසරයට අයත් වේ.

<u>**සමස්ථ භෞතික පරිසරය යනු**</u> නව නිර්මාණය ගොඩනැගෙන භූමිය පිහිටා ඇති සමස්ථ ප්‍රදේශයේ භෞතික පරිසරය පිළිබඳව අධ්‍යයනයකි.

<u>**සමාජ පරිසරය යනු**</u> පවුල් අතර අන්තර් සමාජ සබඳතාවල ස්වභාවය සහ ඔවුන්ගේ මානසික සුවපහසුව පිළිබඳව හඳුනාගැනීම වේ.

<u>**ආර්ථික පරිසරය යනු**</u> ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය නිර්මාණය කර ගැනීම වෙනුවෙන් වැය වන මුදල් ප්‍රමාණය ආර්ථික තත්ත්වය සමග ගලපා ගැනීම වේ.

(ii) ගොඩනැගිල්ලක් ආලෝකකරණයේ දී සැලකිය යුතු කරුණු **තුනක්** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- දිවා ආලෝකය ලැබෙන පරිදි දොර ජනේල ස්ථානගත කිරීම.
- කෘත්‍රිම ආලෝකය අඩුවෙන් භාවිත කිරීම හා ස්වාභාවික ආලෝකය වැඩිපුර භාවිතය.
- අවකාශයේ භාවිතය අනුව ප්‍රමාණාත්මකව හා ගුණාත්මකව ආලෝකකරණ භාවිතය.
- ජනේල වලට භාවිත කර ඇති වීදුරු වර්ග සහ බිත්තිවලට ආලේප කර ඇති වර්ණ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.
- අවශ්‍ය කාර්යය හා ස්ථානය අනුව ආලෝකය යොදා ගැනීම.

(iii) ගෘහ පරිපථයක ඇතුළත් උපාංග **තුනක්** නම් කර ඉන් **දෙකක** කෘත්‍ය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- අධිධාරා පරිපථ බිඳිනය / සේවා විලායකය
- සිඟිති පරිපථ බිඳිනය
- ප්‍රධාන ස්විචය
- ශේෂධාරා පරිපථ බිඳිනය
- විදුලි මීටරය
- විලායකය
- වෙන්කරණය
- විබෙදුම් පෙට්ටිය
- ස්විචය
- කෙවෙනිය

- **අධිධාරා පරිපථ බිඳිනය / සේවා විලායකය**

  අධි ධාරාවක් පැමිණි විට පරිපථය විසන්ධි කෙරේ.

- **සිඟිති පරිපථ බිඳිනය**

  සිඟිති පරිපථ බිඳිනයෙහි සඳහන් ධාරාවට වඩා වැඩි ධාරාවක් ඒ තුලින් ගලා ගිය විට එහි ස්විචය ස්වයංක්‍රියව ක්‍රියාත්මක වී අදාළ පරිපථය පමණක් විසන්ධි වේ.

- **ප්‍රධාන ස්විචය**

සේවා මීටරයේ සිට ගෘහ අභ්‍යන්තර පරිපථයට විදුලිය සපයනුයේ ප්‍රධාන ස්විචය තුළ ඇති සජීවි සහ උදාසින රැහැන් මගිනි. ප්‍රධාන ස්විචය තුළ 30 A විලායකය යොදා ඇත. මෙම ප්‍රධාන ස්විචය පැරණි ගෘහ පරිපථ වල ඇති අතර වර්තමානයේ ඒ වෙනුවට වෙන්කරණය. (Isolator) යොදාගනි.

- **ශේෂධාරා පරිපථ බිඳිනය**

  වෙන්කරණයෙන් පසුව සජීවි රැහැන හා උදාසීන රැහැන ශේෂධාරා පරිපථ බිඳිනය හෙවත් පැන්නුම් ස්විචයට සම්බන්ධ කර ඇති අතර විදුලි උපකරණයක භාහිර ලෝහ ආවරණයට හෝ භූමියට විදුලි කාන්දුවක් සිදුවන විට මෙහි ස්විචය ස්වයංක්‍රියව ක්‍රියාත්මක වී නිවසේ සියළු පරිපථ වලට ලැබෙන විදුලිය විසන්ධි වේ.

- **විදුලි මීටරය**

  පාරිභෝගියා විසින් වැයකරනු ලබන විද්‍යුත් ශක්ති ප්‍රමාණය විදුලි මීටරයෙහි සටහන් වේ.

- **විලායකය**

  නියමිත ධාරාවට වඩා වැඩි ධාරාවක් ගලාගිය විට එහි විලායක කම්බිය උණු වී පරිපථය බිඳේ.

- **වෙන්කරණය**

  වෙන්කරණයට සම්බන්ධ කර ඇති සජීවි රැහැන හා උදාසීන රැහැන නිසා එහි ස්විචය ක්‍රියාත්මක වීමෙන් නිවසේ සියළු පරිපථ වලට ලැබෙන විදුලිය විසන්ධි කිරීම හෝ ලබාදීම කළ හැකිය.

- **විබෙදුම් පෙට්ටිය**

  ගෘහ පරිපථ වල විලායක සියල්ලම එකම පෙට්ටියක සවිකර ඇත. මේ හරහා වැඩි ධාරාවක් ගලාගිය විට එහි විලායක කම්බි විලයනය වී පරිපථයේ ධාරාව ගැලීම නවති.

- **ස්විචය**

  විදුලිය සම්බන්ධ කිරීම හා විසන්ධි කිරීම ස්විච මගින් සිදු වේ.

- **කෙවෙනිය**

  දෙකුරු පේනු තුන්කුරු පේනු මෙයට සම්බන්ධ කර විද්‍යුත් උපකරණ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි.

(iv) අපජලය උත්පාදනය වන ප්‍රධාන මූලාශ්‍ර නම් කර ඒවායින් ජනනය වන අපද්‍රව්‍ය බැහැර කළ යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- වැසිකිලිවලින් පිටවන ජලය

- නෑමට හා රෙදි සේදීමට යොදාගන්නා ජලය
- මුළුතැන්ගෙයි සේදීමට යොදාගත් ජලය

- **වැසිකිලිවලින් පිටවන ජලය**

  වැසිකිලිවලින් පිටවන ජලය කෙලින්ම පූතික ටැංකියට බැහැර කිරීම. පූතික ටැංකියෙන් බැහැර වන ජලය පෙඟවුම් වලකට (Soakage pit) හෝ පෙඟවුම් ක්ෂේත්‍රයකට (Soak field) මුදා හැරීම.

- **නෑමට හා රෙදි සේදීමට යොදාගන්නා ජලය**

  මෙම ජලය පෙඟවුම් වලකට (Soakage pit) හෝ පෙඟවුම් ක්ෂේත්‍රයකට (Soak field) මුදා හැරීම.

- **මුළුතැන්ගෙයි සේදීමට යොදාගන්නා ජලය**

  මුළුතැන්ගෙයි සේදීමට යොදාගත් ජලය පළමුව තෙල් හබකක් (Grease Trap) මගින් යවා පූතික ටැංකියට මුදා හැරීම.

ලකුණු 03 යි

මුළු ලකුණු 16 යි

3. (i) බොජුන් පතක් සකස් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- පවුලේ සාමාජිකයන් පසුකරන අවධින් (ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි වයස් මට්ටම්) හා රෝගී තත්ත්ව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා
- විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති සාමාජිකයන් පිළිබඳව
- විවිධත්වයකින් යුතු වීම. (වර්ණය, සුවඳ, රසය)
- සාමාජිකයින්ගේ රුචිකත්වය
- පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වය
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ විවිධ ක්‍රම භාවිත කිරීම
- පෝෂක රැකෙන පරිදි සකස් කිරීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබාගැනීමේ පහසුව
- නැවුම් ගුණාත්මක ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම
- පලාතේ සුලභ ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම

ලකුණු 03 යි

(ii) අවුරුදු 1-5 තෙක් දරුවකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහන් කර, ඒවායේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

- ශක්තිය
- ප්‍රෝටීන්
- කැල්සියම්
- යකඩ

- **ශක්තිය**

  සිරුරේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා, සියළුම ජෛව රසායනික ක්‍රියා පවත්වා ගැනීම සඳහා, එදිනෙදා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා මෙන්ම මෙම අවධියේ පසුවන ළමුන් ඉතා ක්‍රියාශීලි බැවින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේද අඩංගු ආහාර ලබාදීම.

- **ප්‍රෝටීන්**

  සිරුරේ පටක මෙන්ම එන්සයිම නිපදවීම, හෝමෝන, රුධිරය නිපදවීම සඳහා මෙම පෝෂකයේ අවශ්‍යතාවය මේ අවධියේ දී වැදගත් වේ.

- **කැල්සියම්**

  සිරුරේ අස්ථි හා දත් වර්ධනය සඳහා එනම් අස්ථි දිගින් වැඩි වීමත් අස්ථි ඝණත්වය වැඩිවීම සඳහාත් කිරිදත් 20 වර්ධනය සඳහාත් මෙම ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- **යකඩ**

  හිමොග්ලොබින් නිපදවීම සඳහා අවශ්‍ය වේ.

ලකුණු 04 යි

(iii) ඉහත සඳහන් කරන ලද පෝෂක **දෙකක්** නිසි පරිදි නොලැබීමෙන් අවුරුදු 1-5 දරුවන් පිළිබිඹු කරන ඌනතා රෝග ලක්ෂණ වෙන් වෙන් ව දක්වන්න. (ලකුණු 04 යි)

- **ශක්තිය**
  - සිරුරේ සියළුම ඉන්ද්‍රිය වල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩාල වීම
  - සිරුර කෘෂ වීම

- වයසට සරිලන උස නොමැතිවීම
- බර අඩුවීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම

- **කැල්සියම්**
    - අස්ථි සිහින් වීම
    - අස්ථි දුර්වල වීම
    - අස්ථි විකෘති වීම
    - අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීයාම
    - දන්තබාධ ඇතිවීම
- **යකඩ**
    - සුදුමැලි වීම
    - උදාසීන බව
    - තෙහෙට්ටුව
    - විඩාවට පත්වීම
    - ඉගෙනීමට උනන්දුව අඩු බව
- **ප්‍රෝටීන්**
    - වර්ධනය බාලවීම
    - සම, හිසකෙස් වල වර්ණය වෙනස්වීම
    - හෝමෝන, එන්සයිම අඩුවීම නිසා අක්‍රමතා ඇතිවීම
    - ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම

කරුණු 01 ට ලකුණු 02 බැගින් ලකුණු 04 යි

(iv) වයස අවුරුදු හතරක දරුවකුගේ දිවා ආහාර වේල සඳහා බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
(මුළු ලකුණු 16 යි)

- පෝෂණ අවශ්‍යතා
- ප්‍රියජනක බව
- රුචිය වඩවන බව
- ප්‍රමාණවත් බව
- පරිභෝජනයට පහසුව

යන කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් සැලසුම් කරන ලද බොජුන් පතට

ලකුණු 05 යි

එකතුව ලකුණු 16 යි

4. (i) සුබ්‍රීකරණය (බ්ලාන්චිකරණය) පරිරක්ෂණ ක්‍රමවල දී පූර්ව ප්‍රතිකාරයක් ලෙස යොදා ගනියි. සුබ්‍රීකරණයෙහි වැදගත්කම සනාථ කිරීමට කරුණු **හතරක්** ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

- එන්සයිම අක්‍රියවීම.
- ආහාරය මතුපිට පෘෂ්ඨයේ ඇති ක්ෂුද්‍රජීවීන් පාලනය වීම.
- ආහායේ වර්ණය නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීම.
- අමිහිරි රසයට හා සුවඳට හේතු වන ආහාරයේ අඩංගු රසායනික සංයෝග ඉවත්වීම.
- ආහාරයේ පරිමාව අඩුවීම නිසා ඇසිරීම පහසුවීම.
- පොත්ත ඉවත්කර ගැනීමට පහසුය. උදා : තක්කාලි
- පල්පය ලබාගැනීමට පහසුය. උදා : චට්නි, සෝස්
- වේලීමට පහසුය. උදා : කරවිල, බණ්ඩක්කා, කොස්, දෙල්

(ii) රසායනික පරිරක්ෂණකාරක භාවිත කිරීමේ දී නියමිත මාත්‍රාව පමණක් ආහාරයට එකතු කිරීම ඉතා වැදගත් ය. මෙම කාරක අධික ලෙස ශරීරගත වීම නිසා ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ත්ව මොනවා ද? (ලකුණු 03 යි)

- සල්ෆයිට්, නයිට්‍රේට්, නයිට්‍රයිට උපරිම විෂ සහිතය.
- අධිකව එකතු කරන සල්ෆයිට් මගින් පෙනහළු හා ස්වසන පද්ධතියේ ආසාදන ඇති වේ.
- නයිට්‍රේට්, නයිට්‍රයිට වල අතුරු ඵළ ලෙස නිපදවෙන නයිට්‍රෝසොඇමින් පිළිකා ඇතිවීම කෙරෙහි බලපායි.

(iii) ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී යොදා ගන්නා යාන්ත්‍රික වියළීමෙහි විවිධ ක්‍රම විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- කැබිනට්ටු වියලනය
- උමං වියලනය
- බින් වියලනය
- රික්ත වියලනය
- බෙර වියලනය
- විසිර වියලනය

- **කැබිනට්ටු වියලනය හා උමං වියලනය**

අඩු තෙතමනයක් සහිත ආහාර ද්‍රව්‍ය සඳහා ඉතා උචිත අතර එහිදි ආහාරය තුලින් වායුධාරා ගමන් කරයි.

- **බින් වියලනය**

  ආහාරය තුලින් විශාල වායුධාරා ප්‍රමාණයක් අධික බලයකින් ගමන් කරවීම තුලින් එම බඳුන තුල ඇති ආහාර ඉක්මණින් වියලිමට භාජනය වේ.

- **රික්ත වියලනය**
  - අඩු උෂ්ණත්වය හා අඩු පීඩන තත්ත්ව යටතේ සිදු කරයි.
  - ආහාරයේ රසායනික සංයුතිය හා භාහිර ස්වභාවයට තද හානි සිදු නොකරමින් ජලය පිට කිරීම.

- **බෙර වියලනය**
  - මෙහිදි ද්‍රව ආහාර පමණක් භාවිත කරයි.
  - භ්‍රමණය වන බෙරයක් වැනි සිලින්ඩරාකාර උපකරණයක් තුළින් හුමාලය ගමන් කිරීමට සැලැස්වීම.
  - මෙම උපකරණයේ මතුපිට එකිනෙකට සමීප පතුරු ලෙස සකස් කර ඇති අතර ද්‍රවමය ආහාරය මෙම පතුරු මතට වැටීමට සැලැස්වීම.
  - උපකරණය භ්‍රමණය වන විට උපකරණය තුළින් හුමාලය ගමන්කර ආහාරයේ ජලය ඉවත් වී වියළි ඝන තත්ත්වයට පත්වීම.

- **විසිර වියලනය**
  - ද්‍රවමය ආහාර වියළිමේ දී පමණක් භාවිත වේ.
    (නැවුම් කිරිවලින් කිරිපිටි නිපදවීම)
  - ඉතා උණුසුම් වායුධාරා උපකරණය තුලින් ගමන් කිරීම.
  - උපකරණයේ ඉහළ කොටසේ ඇති Atomizer නම් ඉතා සියුම් බිඳිති සාදන කොටස වෙත ද්‍රව ආහාරය යොමු කිරීම.
  - මෙම කොටස මිනිත්තුවකට වට 18000 - 30000 අතර වේගයෙන් භ්‍රමණය වෙමින් එම ද්‍රව්‍ය ඉතා සියුම් බිඳිති තත්ත්වයට පත්කර සිලින්ඩරාකාර කොටසට ඒවා මුදා හැරීම.
  - එම සියුම් බිඳිති මුදා හැරෙන පරිසරය අධික උණුසුම් වාතයෙන් පිරි ඇත.
  - මේ නිසා මේ සියුම් ද්‍රව බිංදු වල අන්තර්ගත ජලය ඉතා ඉක්මනින් ඉවත් වී, ඝන අංශු බවට පත් වී යන්ත්‍රයේ පහළ කොටසේ තැන්පත් වීම.

(iv) (*a*) ආහාර ඇසුරුමක තිබිය යුතු ගුණාංග සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- විෂ රහිත වීම

- නියමිත ආහාරය සඳහා සුදුසු වීම
- ආහාරය සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීම
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
- තෙතමනයට හා මේදයට ප්‍රතිරෝධී වීම
- සුවඳ / වායු වර්ග ඇතුළුවීම පිටවීම සීමා කිරීම
- සට්ටන වැනි භෞතික උපද්‍රව වලින් නිෂ්පාදනය ආරක්‍ෂා කිරීම
- බහාලුමේ ඇති ද්‍රව්‍ය ඉවතට ගැනීමේ පහසුව
- අදාල උෂ්ණත්වයට ඔරොත්තු දීම
- අවශ්‍ය තොරතුරු මුද්‍රණය කිරීමේ හැකියාව
- ආකර්ශනීය බව හා මනා නිමාවකින් යුතුවීම
- අඩු පිරිවැය දැරීමට සිදුවීම

(*b*) පරිරක්ෂිත ආහාර ඇසුරුම් කිරීමේ ව්‍යාපාරයක් ඇරඹීමට ප්‍රථම 'ශදූඅත' (SWOT) විශ්ලේෂණය සිදු කිරීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- වෙළඳ පලෙහි ඇති ඉල්ලුම
- තම නිෂ්පාදනයට වෙළඳපලේ තරඟකාරි බව
- ආකර්ශනීය ලෙස ඇසුරුම් කිරීම
- පරිරක්ෂිත නව නිපැයුම් සඳහා උනන්දු වීම
- තම නිෂ්පාදනය වෙළෙඳපලට ඉදිරිපත් කිරීමේ දී පසුබෑමට ලක් නොවීම

5. (i) වාණිජ මැහුම් ක්‍රමවල පෙනුම සහ කල්පැවැත්මට බලපාන සාධක **තුනක්** නම් කර ඒවා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

- **මැස්මේ ප්‍රමාණය**
  - මැස්මේ දිග
  - පළල
  - ගැඹුර
- **මැස්මේ ආතතිය**
  - නූල්වල ආතතිය අඩු වීම හෝ වැඩි වීම මැස්මේ නියම ස්වභාවය වෙනස් වීමට හේතු වේ
- **මැස්මේ ඒකාකාරී බව**
  - මැස්ම එකම ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(ii) ශ්‍රී ලංකාවේ ඇඟලුම් කර්මාන්තයෙහි වැදගත්කම කරුණු **හතරක්** ඇසුරෙන් පහදන්න. (ලකුණු 04 යි)

- රැකියා අවස්ථා ජනිත වීම

- උසස් අධ්‍යාපන අවස්ථා විවර වීම
- දළ දේශීය නිෂ්පාදනයට දායක වීම
- ඇඟළුම් කර්මාන්තයේ තරඟකාරී බව නිසා විවිධ පර්යේෂණ වලට සහ නව නිපැයුම්වලට යොමු වීම
- ඊට අදාළ නව තාක්ෂණය හඳුන්වා දීම මගින් වෙනත් කර්මාන්ත සඳහා ද යොදා ගත හැකි තාක්ෂණික ක්‍රම හා යන්ත්‍ර සූත්‍රවල දියුණුවක් ඇති වීම
- විදේශ විනිමය රටට ගලා ඒම

කරුණු 4 ක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 04

(iii) මේස දරණුවක් මසා නිම කිරීම සඳහා බඳන වාටියක් (binding) යොදා ගන්නා අයුරු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

- මෙහිදී මේස දරණුවට ගැලපෙන වර්ණයකින් විකර්ණාකාර පටි කපා ගත යුතු වේ
- මේස දරණුවෙහි හොඳ පිට අද්දරින් විකර්ණාකාර පටියෙහි හොඳ පිට තබා ඇල්පෙනෙති ගසා තාවකාලික මැස්මකින් සම්බන්ධ කර ගන්න.
- මෙම රේඛාව ඔස්සේ ස්ථිර මැස්මක් යොදන්න.
- වැඩිපුර මැස්මට හසු වී ඇති නම් එම කොටසින් අඩක් කපා ඉවත් කරන්න (trim)
- කැපුම් සලකුණු (notch) නොයෙදිය යුතුය.
- විකර්ණාකාර පටියේ අඩක් පෙනෙන සේ නවා පළමු මැස්ම මත ම තබා තාවකාලික මැස්මක් යොදන්න.
- පසුව ස්ථිර මැස්මක් ලෙස වාටි මැස්ම මසන්න.

ලකුණු 04

(iv) ඇඟලුම් කර්මාන්තයෙහි නිෂ්පාදන සඳහා 'පිරිසැලසුම' (product development) නිර්මාණය කරයි. පිරිසැලසුමෙහි ඇතුළත් පියවර විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- විවිධ සමීක්ෂණ / නිරීක්ෂණ මගින් වෙළඳපොල ඉල්ලුම වැඩි ඇඳුම් තෝරා, ඒ අතරින් වැඩි ආදායමක් ලබා ගත හැකි ඇඳුම් තීරණය කිරීම. (නිර්මාණය සඳහා යන වියදම, මෝස්තරය, රෙදි වර්ගය, මැහුම් ක්‍රම, ඇඳීමේ හා ඇඳ සිටීමේ පහසුව, නිමාවන්, නඩත්තු කිරීමේ පහසුව යන කරුණු සලකා බලා තීරණය කළ යුතු වේ).

- මෝස්තර නිර්මාණ ශිල්පියා විසින් නිර්මාණය කළ මෝස්තරයෙහි ජ්‍යාමිතික සටහන, නිමි ඇඳුම් කර්මාන්ත ශාලාවට ලබා දීම.

- එම නිර්මාණයට අනුව ආදර්ශ ඇඳුමක් මසා නිම කිරීම. (මෝස්තරයට අදාළ සියලුම කොටස් මීට ඇතුළත් විය යුතු වේ).

- ඇඳුම මැසීමෙන් පසු ඇඳුමේ මෝස්තර නිර්මාණකරු, ඇඳුම මැසූ පුද්ගලයා, ඇඳුම මිළට ගන්නා පාරිභෝගිකයා හා නිෂ්පාදන කළමණාකරු ආදීන්ගෙන් සමන්විත කමිටුවකට මැසූ ඇඳුම ඉදිරිපත් කර, එහි තව දුරටත් වෙනස් විය යුතු කරුණු පිළිබඳව තීරණය කිරීම.

- නව යෝජනා ඇතුළත් නව නියැදියක් සකස් කර නැවත පරීක්ෂා කිරීම.
- කමිටුව අවසන් තීරණයකට එළඹීම. කමිටුවෙහි අනුමැතිය සහිතව නැවත අවශ්‍ය පතරොම නිර්මාණය කිරීම.

ලකුණු 05

(මුළු ලකුණු 20)

6. (i) 'තිරසාර සම්පත් පරිභෝජනය' යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02 යි)

සම්පත් දිගු කාලීනව පිරිහීමට පත් නොවන සේ මිනිසාගේ වර්තමාන හා අනාගත අවශ්‍යතා ඉටුවන පරිදි ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.

(ii) තිරසාර සම්පත් පරිභෝජනයෙහි වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

- **ජෛව විවිධත්වය ආරක්ෂා වීම**
  - වනාන්තර විනාශය අවම වීම
  - එම දේශයට ආවේණික වූ සත්ත්ව හා ශාක වඳවීම වැළකීම සහ ප්‍රචාරණයට ඉඩ සැලසීම
  - දේශීය ආහාර පරිභෝජනය හා ගෙවතු වගාව වැනි සම්පත් නාස්ති නොවන ක්‍රියාකාරකම් නිසා ජෛව විවිධත්වය ආරක්ෂා වේ.

- **පරිසර සමතුලිතතාව ආරක්ෂාවීම**
  - පරිසර පද්ධතියේ ඇති සම්පත් ආරක්ෂා කිරීම තුලින් පරිසර සමතුලිතතාව ආරක්ෂා වේ.
- **සම්පත් හිඟතාවයක් ඇති නොවීම**
- **පරිසර දූෂණය අවම වීම නිසා ජනතාවගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව තහවුරු වීම**
  - ජල දූෂණය, වායු දූෂණය අවම වීම හේතුවෙන් ඒ ආශ්‍රිත රෝගවලින් වැළකීම
- **ස්වභාවික චක්‍රවල සමතුලිතතාව ආරක්ෂා වීම**
  - කාබන් චක්‍රය, නයිට්‍රජන් චක්‍රය වැනි
- **වර්තමාන හා අනාගත පෝෂණ අවශ්‍යතා සැපිරීම**

ඉහත කරුණු අතුරින් ඕනෑම කරුණු 04 ක් පැහැදිලි කර ඇත්නම් එක් කරුණකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 04 යි

(iii) සංචරණයේ ප්‍රභේද **හතරක්** නම් කර ඉන් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

- වෙරළ සංචරණය
- සංස්කෘතික සංචරණය
- ස්වභාවධර්ම සංචරණය
- කෘෂි සංචරණය

- ප්‍රයාන (වික්‍රමාන්විත) සංචරණය
- ආගමික සංචරණය
- සෞඛ්‍ය සංචරණය
- අධ්‍යාපනික සංචරණය
- පාරිසරික සංචරණය
- අජටාකාශ සංචරණය

- **වෙරළ සංචරණය**

  වෙරළෙහි ගත කිරීම, විඩා හැරීම, ස්නානය සහ සුව පහසුව විඳීම, සඳහා තම විවේක කාලය යොදවයි. ඉතා දිගු කාලක සිට පැවත එන සංචරණ ප්‍රභේදයකි.

- **සංස්කෘතික සංචරණය**

  මෙහිදි සංස්කෘතික වැදගත්කමක් හා ආකාර්ශණයක් ඇති ස්ථාන කෙරෙහි යොමු වෙයි. නව අත්දැකීම් ලබාගැනීම හා තොරතුරු රැස් කිරීමට උනන්දු වෙයි.

- **ස්වභාවධර්ම සංචරණය**

  වන ජීවින් තුරුලතා සහිත ස්වභාවික ස්ථාන සහ අලංකාර භූ දර්ශන නැරඹීමට යොමු වේ.

- **කෘෂි සංචරණය**
  - කෘෂිකර්මාන්තය පදනම්කරගත් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම සඳහා ගොවිපලවල් කරා යොමු වේ.
  - ගොවිපල තුල නේවාසිකව සිටීම
  - නිෂ්පාදන ගොවිපලෙන් මිලට ගැනීම
  - පලතුරු නෙලීම, සතුන්ට කෑම දීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලීම සිදු වේ
  - කෘෂි නිෂ්පාදන සැකසීම පිළිබඳ අත්දැකීම් ද ලැබිය හැක.
  - සංචාරකයන් සඳහා නවාතැන් ද ඇතැම් ගොවිපල වල ලබාදෙනු දැකිය හැකිය.

- **ප්‍රයාන (වික්‍රමාන්විත) සංචරණය**
  - විශ්මය දනවන වික්‍රමාන්විත ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමට යොමු වෙයි.
  - කඳු නැගීම, කිමිදීම, පර්වත තරණය, ගුවනේ ඉපිලීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ.

- **ආගමික සංචරණය**

  ශුද්ධ වූ වන්දනීය ස්ථාන කරා යොමු වෙයි.

- **සෞඛ්‍ය සංචරණය**
  - වෛද්‍ය පහසුකම් ලබාගැනීම සඳහා සංචරණය කිරීමයි

- තම රටෙහි වෛද්‍ය පහසුකම් මිල අධික නිසා හෝ වඩා ගුණාත්මක වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීම සඳහා ද මෙය සිදු කරයි.

- **අධ්‍යාපනික සංචරණය**
  - සැලසුම් කරන ලද වැඩසටහන් මගින් දැනුම ලබා ගැනීම සඳහා යොමු වෙයි.
  - පන්ති කාමරයෙන් පිටත දී ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ නිරත වීම හා ඉගෙනුම් අත්දැකීම් ලබාගැනීම සිදු කෙරේ.

- **පාරිසරික සංචරණය (රූදෙස් සංචරණය)**
  - සංචාරකයන් පරිසරයට හානි නොවන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ
  - සිහිවටන ලෙස සතුන් හා ශාක කොටස් වලින් සකස් කරන ලද ද්‍රව්‍ය මිලදී නොගනියි
  - පාරිසරික සංචරණ ව්‍යාපෘති වල සහ ප්‍රජා සුභ සිද්ධියට සෘජුව දායකත්වය සඳහා වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.

- **අජටාකාශ සංචරණය**

  ප්‍රතිමෝදනය සඳහා අජටාකාශයට යාමට අවස්ථා සැලසී ඇත. නමුත් අධික වියදම් නිසා සීමා වී ඇත.

ඉහත ප්‍රභේද අතුරෙන් ඕනෑම 04 ක් සඳහා ප්‍රභේදයකට ලකුණු $\frac{1}{2}$ බැගින් ලකුණු 02 යි,

සඳහන් කළ ප්‍රභේද 02 ක් විස්තර කිරීමට ලකුණු 02 යි,

මුළු ලකුණු 04 යි

(iv) සංචරණයෙහි නිරත වන පුද්ගලයකුට අත්වන ප්‍රතිලාභ පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06 යි)

- පූර්ණ සහ අර්ථවත් ජීවිතයකට දායක වීමට හැකිවීම.
- මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හැකිවීම.
- කාර්යබහුලත්වය නිසා හටගැනෙන ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට.
- ස්වඅභිමානය සහ ධනාත්මක ස්වයං ප්‍රතිරූප වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවීම.
- සමතුලිත ජීවිතයකට හා ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ලබාගැනීම සඳහා හොඳ අවස්ථාවක් වීම.
- නව අත්දැකීම්, මතකයන් සහ අධ්‍යාපනික දියුණුව ලැබීම.
- සන්නිවේදන නිපුණතා දියුණුවීම.
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වැඩිදියුණු වීම.
- අන්තර් සංස්කෘතික සම්බන්ධතා පුළුල් විම.
- පවුල් බැඳීම් ශක්තිමත් කර ගැනීමට හැකිවීම.

ඉහත සඳහන් කරුණු අතුරින් ඕනෑම කරුණු 06 ක් සඳහා ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 06 යි

මුළු ලකුණු 16 යි

7. (i) නව යොවුන් වියෙහි චිත්තවේග වර්ධනයේ ස්වභාවය පිළිබඳ ඔබේ අදහස් දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

- අධික චිත්තවේගී බව, චිත්ත වේග පාලනය කිරීමට අසීරු වීම, චිත්තවේග කැලඹිලි ඇතිවීම නිසා මානසික අසහනකාරී තත්ත්වයට පත්වේ.
- කායික හා ලිංගික වෙනස්වීම් තේරුම් ගැනීමට අපොහොසත්වීම නිසා චිත්තවේග වල අසමතුලිතතා ඇති වේ.
- චිත්තවේග ප්‍රකාශනයේ පසුබෑමක් පෙන්නුම් කරයි. නව යෞවනයා විටෙක ළමාවියේ චරිත ලක්ෂණ ද විටෙක වැඩිහිටිවියේ ලක්ෂණ ද පෙන්නුම් කරයි. මේවා වැඩිහිටියන් පිළිනොගැනීම මත චිත්තවේග අසමතුලිතතා ඇති වේ.
- නව යෞවනයා දැඩි පාලනය යටතේ නිදහස සීමා කිරීම නිසා විවිධ ගැටළු ඇති වේ.

(ii) නව යෞවනයා මුහුණදෙන පවුල හා සමාජය ආශ්‍රිත ගැටළු ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- ආදරය කරුණාව නොලැබීම.
- බිඳුනු හෝ ආරවුල් සහිත පවුල් පරිසරය.
- මව හෝ පියා වෙන් වී සිටීම.
- දෙමාපියන් මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වී සිටීම වැනි පවුල් පරිසර.
- මව හෝ පියා නැවත විවාහ වීම.
- අයහපත් ආර්ථික තත්ත්වය.
- දෙමාපියන්ගේ දැඩි ඒකාධිපති ස්වභාවය.
- නිවසේ සමාජිකයෙක් දැඩි ලෙස රෝගාතුර වීම.
- දෙමාපියන්ගේ දැඩි අපේක්ෂා හා ඉලක්ක තිබීම.
- පරිසරයේ ස්වභාවය - මත්ද්‍රව්‍ය මත්පැන් වැනි
- ජීවත් වන සමාජ රටාව
- රැකියා විරහිත බව.

(iii) 'සමහර යොවුන් දරුවන් තුළ ඇතිවන මානසික පීඩනය (stress) කායිකව මෙන්ම චිත්තවේගීව පිළිබිඹු කරයි.' උදාහරණ දෙමින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

<u>කායික</u>

- යොවුන් දරුවන් තුළ - විභාග වලට පෙනිසිටීම විභාග අසමත් වීම නිසා අධ්‍යාපනික ගැටළු, හිසරදය, ක්ලාන්තය, කරකැවිල්ල ඇතිවිය හැකිය.
- ප්‍රේම සම්බන්ධතා බිඳ වැටීම නිසා නින්ද නොයෑම, පපුව රිදීම.

- තද බල රෝගී තත්ත්වයන් නිසා - උදර රෝග, සන්ධි වේදනා, කෑම අරුචිය, නින්ද නොයෑම ඇතිවීම.
- ප්‍රේම සම්බන්ධතා නිසා - සුසුම් හෙලීම, අලස බව, අධි හෘද ස්පන්දනය ඇතිවීම.
- ඇසුරු කරන්නන් සමඟ ඇතිවන ප්‍රශ්න නිසා - හිරිගතිය, වෙව්ලීම, නින්ද නොයෑම.
- ආර්ථික දරිද්‍රතාව / දුප්පත්කම නිසා - පපුව රිදීම, අලස බව, නින්ද නොයෑම.

<u>චිත්තවේග</u>

- **විභාග වලට පෙනී සිටීම, විභාග අසමත්වීම**
  - සිත එකඟකර ගැනීමේ නොහැකියාව
  - කැලඹිලි සහිත බව
  - කලකිරුණු බව
  - ශෝක හරිත බව
- **ඇසුරු කරන්නන් සමඟ ඇතිවන ප්‍රශ්න**
  - කෝපය
  - ද්වේශය
  - වැරදිකාර හැඟීම
  - කලකිරුණු බව
  - නොරිස්සුනු ස්වභාවය
- **පවුල් ගැටළු නිසා**
  - අධික ලෙස බියවීම
  - හුදකලා වී සිටීම
  - කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොදැක්වීම
  - ශෝක හරිත බව
- **තද බල ලෙස රෝගී වීම නිසා**
  - නොරුස්සන ස්වභාවය
  - කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොදැක්වීම
  - කනස්සල්ල
  - අධික ලෙස බියවීම

(iv) යොවුන් දරුවන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනය සඳහා පාසලෙහි දායකත්වය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- පාසලේ විෂයය සමගාමී කටයුතු වලට යොමු කිරීම.
- විෂය නායක, පන්ති නායක, ශිෂ්‍ය නායක යොමු කිරීම.
- බාල දක්ෂ / සමිති සමාගම් වලට පෙලඹවීම.
- වාද විවාද තරඟ වලට යොමු කිරීම.
- ක්‍රීඩා තරඟ හා ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීම.

- නායකත්ව වැඩමුළු පැවැත්වීම.
- වගකීම් දැරීමට අවස්ථාව දීම.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගි කිරීම.
- ශ්‍රමදාන කටයුතු වල යෙදීම.
- ආගමික වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- සෞන්දර්ය හා කලා කටයුතු සංවිධානය කිරීම.
- අත් වැඩ හා අත්කම් වලට යොමු කිරීම.
- ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සව පැවැත්වීම.
- දරුවාගේ සුවිශේෂි දක්ෂතා ඇගයීම.

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් **හතරක්** පිලිබඳව සටහන් ලියන්න.

(i) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී උපාංග භාවිතය

- කිසියම් ගෙවනැගිල්ලක වටපිටාව බාහිර අවකාශය නම් වේ.
- මෙම බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී විවිධ කරුණු පිළිබඳව සලකා බැලිය යුතු ය.
  උදා : පරිසරය, හැඩතල, ධාරිතාව, ශාක වර්ග, උපාංග
- උපාංග ලෙස පොකුණු, දිය ඇලි, වතුර මල්, එලිමහන් මේස, පුටු, බංකු, ප්‍රතිමා, උද්‍යාන ලාම්පු, බිම් ඇතුරුම් ආදීය නම්කළ හැකිය.
- උපාංග තෝරා ගැනීමේ දී භූමියේ ස්වභාවය, ඉඩකඩ හා ආලෝකය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ඒ සඳහා ගැලපෙන උපාංග තෝරා ගත යුතු ය.
- මෙයට අමතරව ඔංචිල්ලාව, ලිස්සා යාම සඳහා සකස් කර ඇති උපකරණ අවශ්‍යතාව අනුව යොදා ගැනීම.
- ඉඩකඩ අනුව උපාංග තෝරා ගැනීමෙන් බාහිර අවකාශයේ අලංකාරය වැඩි කරගත හැකි ය.

ලකුණු 04 යි

(ii) දෛනික ආහාරවේල්වලට තන්තු ඇතුළත් කිරීමේ වැදගත්කම

- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා
- ජීර්ණය වූ ආහාර අවශෝෂණය පාලනය කිරීම සඳහා
- අධිග්‍රහණය කරන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කිරීම/ ආහාර රුචිය අඩු කිරීම සඳහා
- ග්ලූකෝස් හා කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය බාධා කිරීම සඳහා
- ජලය රඳවා තබා ගැනීම වැඩි කිරීම සඳහා
- විටමින් K නිපදවීමට හේතු වන ආන්ත්‍රික බැක්ටීරියා වර්ධනය සඳහා
- ධූලක, පිත් ලවණ වැනි අහිතකර දෑ ඉවත් කිරීම සඳහා
- අන්ත්‍රවල ක්‍රමාකුංචනය වේගවත් කිරීම සඳහා
- මලබද්ධය වැළැක්වීම සඳහා

ලකුණු 04 යි

(iii) නිම් ඇඳුම් සඳහා යොදනු ලබන නිමාවන්

- විරංජනය
- වැලිකඩදාසි භාවිතය

- ප්‍රමැංගනේට් ඉසීම මගින් විරංජනය
- වැලි ඉසීම
- එන්සයිම මගින් සේදීම

- **විරංජනය**
  තද වර්ණ සහිත රෙදිවලින් මසන ලද නිමි ඇඳුම් හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් යොදා ඇඳුමෙහි වර්ණයෙහි තද බව අඩු කරයි. හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ් (H_2O_2) ඔක්සිකාරක විරංජකයක් බැවින් නිමි ඇඳුම්වල සුදු බව වැඩි කිරීමට යොදනු ලැබේ.

- **වැලිකඩදාසි භාවිතය**
  නිමි ඇඳුම්වල තෝරාගත් කොටස්වල මතුපිට පාට ඉවත් කිරිම සඳහා වැලි කඩදාසි ඇතිල්ලීම කරයි. මේ නිසා ඇතැම් අවස්ථාවල ඇඳුම් ඉරීමට ද ලක් වේ. මෙය ද මෝස්තරයක් ලෙස සැලකේ.

- **ප්‍රමැංගනේට් ඉසීම මගින් විරංජනය**
  මෙමගින් ඇඳුමේ විවිධ ස්ථානවල වර්ණවල තීව්‍රතාවය අඩු වැඩි කරයි

- **වැලි ඉසීම**
  නිමි ඇඳුමට යන්ත්‍රයක් මගින් වැලි ධාරාවක් ඉසිනු ලැබීම. ඇඳුමේ ඉහළ කොටසට වැඩි වැලි ප්‍රමාණයක් ද, පහළ කොටසට අඩු වැලි ප්‍රමාණයක් ද ඉසීමෙන් මෝස්තරය ගොඩ නගයි.

- **එන්සයිම මගින් සේදීම**
  එන්සයිම වර්ග උපයෝගී කර ඇඳුම එහි බහා තබා පසුව සෝදනු ලබයි. මෙමගින් රෙද්ද මෘදුවන නමුත් ශක්තිමත් බව අඩු වේ. කලිසම් රෙදි සඳහා එම ක්‍රියාවලිය යෙදීමෙන් වර්ණවල යම් අඩු වීමක් දැකිය හැකි ය.

ලකුණු 04

(iv) සංචරණය නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථිකයට ඇති වූ ධනාත්මක හා ඍණාත්මක බලපෑම්

- **ධනාත්මක බලපෑම්**
  - අභ්‍යන්තර යොමුගත සංචරණය මගින් විදේශ විනිමය ඉපයීම
  - ඍජු හා වක්‍ර බදු මගින් රජයේ ආදායමට වන දායකත්වය
  - රැකියා නියුක්තිය
  - යටිතල පහසුකම් සඳහා ආයෝජනය පිණිස උත්තේජනය
  - ප්‍රාදේශිය ආර්ථික සංවර්ධනයට දායකත්වය
  - ප්‍රාදේශීය සංවර්ධනය

- **ඍණාත්මක බලපෑම්**
  - උද්ධමනය

- සංචාරකයින්ගේ ඉල්ලුම නිසා භාණ්ඩ හා සේවාවල මිළ ඉහළ යාම
- ආවස්ථික පිරිවැය
- යැපීම් මානසිකත්වය වර්ධනය
- සංචාරකයින්ගේ පැමිණීම කාලයකට සීමා වීම
- රැකියා නියුක්තිය වෙනස්වීම
- ආර්ථිකයේ කාන්දු වීම
- සීමිත ප්‍රදේශයකට සීමා වූ සංචරණය

ලකුණු 04 යි

(v) පුද්ගලයකුගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන ජානමය ලක්ෂණ

- **පුද්ගලයෙකුගේ උපතින්ම ගෙන එන ලබනු ලක්ෂණ ජානමය ලක්ෂණ වේ**
  - කායික පෙනුම (උස, බර)
  - සම, ඇස් හා කෙස්වල වර්ණය
  - විශේෂ දක්ෂතා
  - බුද්ධිමය ලක්ෂණ
  - ජානමය රෝග (තැලිසීමියා, හිමොෆීලියාව)

ලකුණු 04

ලකුණු 04 × 4

(මුළු ලකුණු 16)

******

<u>සංශෝධන</u>